



# Speiseplan „Aus aller Welt“



27.05. – 31.05.2024	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Essen I</b>	<b>„Bella Italia“</b> (Bedient Euch selbst an der Pastabar mit verschiedenen Nudelsorten, Pesto, Gemüse und leckeren Saucen) <i>A' B C E I J</i>	<b>„Lahmacun“ Türkische Pizza</b> zum selber rollen mit Rinderhackfleisch oder vegetarisch, dazu viel Salat leckere Saucen <sup>(2,6,11)</sup> <i>A' B C E J K</i>	<b>„Zürcher Geschnetzeltes“</b> von der Pute in Rahmsauce mit Champignons, Mandel-Brokkoli, dazu Spätzle oder Reis <i>A' B C J</i>	<b>USA „Burger Day“</b> Rind, Veggie oder vegan zum selber bauen mit vielen Beilagen, Salat und Kartoffelspalten <i>A' B C E J K L</i>	<b>Holländische „Kibbelinge“</b> MSC Fisch- oder Gemüse Nuggets, dazu Remoulade, Gemüse, Kartoffelpüree oder Kartoffeln <i>A' B C E F J K</i>
<b>Essen II</b>	<b>„Griechisches Moussaka“</b> (Veggie) mit roten Linsen, gebratenen Auberginen, Kartoffelscheiben und Käse überbacken, Tomatensauce <i>B C E J</i>	<b>„Garbanzos“ Kanarischer Kichererbseneintopf</b> mit Paprika, Kartoffeln und Tomate, frisches Baguette (vegan) <i>A' J</i>	<b>„Allgäuer Käsespätzle“</b> Gratinierte Spätzle mit Rahmsauce und Emmentaler überbacken, Röstzwiebeln und Gemüseauswahl <i>A' B C J</i>	<b>Mexikanische Fajitas</b> zum selber befüllen“ mit Bohnenmus, Paprika-Chilidip. Reis, Koriander, Mais, Limettenschmand, Ofengemüse und Käse <i>A' B C E J K</i>	<b>„Grab a Snack“</b> Verschiedene Snacks als Überraschungessen
<b>Salat</b>	Rote Bete Salat <i>B C E I' K</i>	Bulgursalat mit Joghurtsauce <i>A' B C E J</i>	Selleriesalat mit Mandarine und Walnuss <i>B C E I' J</i>	Gemüsesticks mit Kräuterquark <i>B C E J</i>	Endiviensalat mit Sylter Dressing <sup>(2,6,11)</sup> <i>B C J K</i>
<b>Obst/Dessert</b>	Himbeer-Joghurt <i>B C</i>	American Pancakes mit Apfelmus <i>A' B C E K</i>	Obst	Butterkekspudding mit Fruchtmark <i>A' B C</i>	Mango-Limetten Buttermilchshake <i>B C</i>

H-Milch, Reis, Milchreis, Farfalle, Spaghetti, Penne, Fusilli, Bulgur, Tofu, Spinat, Erbsen, frische Möhren für Euch immer in BIO Qualität, biozertifiziert durch DE-ÖKO-039 (GfRS)  
Zusätzlich zum Speisenangebot bieten wir wenn möglich ein Pastabuffet mit leckerer Pasta, verschiedenen Saucen, Pesto, Gemüse und Käse an.

**Salat oder Obst/Dessert in Essen I oder II inbegriffen**

Jörg Wieckenberg, Okan Saiti und das gesamte mamas canteen-Küchenteam wünschen allen Schülerinnen und Schülern, sowie Kolleginnen und Kollegen einen guten Appetit und ein erfolgreiches Schuljahr!



Änderungen behalten wir uns vor ;-)

**Menschen mit Allergien bitte VOR dem Essen am Tresen melden**

Laktosefreie Milch und glutenfreie Pasta sind noch nicht Bio.

© Jörg Wieckenberg 2024